



«УТВЕРЖДАЮ»
директор института СПО
М.С. Гладышева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**МДК. 01.03 Подготовка педагога дополнительного образования к
реализации дополнительной общеобразовательной программы
(Гимнастика)**

*44.02.03 Педагогика дополнительного образования
(физкультурно-оздоровительная деятельность)*

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «14» ноября 2023г. № 855.

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО: учебная дисциплина *МДК 01.03 Подготовка педагога дополнительного образования к реализации дополнительной общеобразовательной программы (Гимнастика) (ПМ 01).*

Рабочая программа разработана ПЦК по гуманитарному профилю

Разработчик(и) рабочей программы:
Леонтьева Н. А., преподаватель СПО

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования,

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Шифр дисциплины по учебному плану:

МДК. 01.03 Подготовка педагога дополнительного образования к реализации дополнительной общеобразовательной программы (Гимнастика)

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам профессионального цикла учебного плана по специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (физкультурно-оздоровительная деятельность). Изучается в 3 семестре.

Для освоения дисциплины *МДК 01.03. Подготовка педагога дополнительного образования к реализации дополнительной общеобразовательной программы (Гимнастика)* необходим комплекс знаний, умений, навыков, способов деятельности и установок, полученных и сформированных у студентов в ходе изучения дисциплин общепрофессионального цикла: физическая культура, педагогика, психология.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций:

ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения содержания дисциплины

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения дисциплины должен:

иметь практический опыт:

- планировать, проводить и анализировать занятия по гимнастике;
- использовать гимнастическую терминологию;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;
- основы судейства по гимнастике.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***уметь:***

- формулировать конкретные задачи проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике с разными группами населения, подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- применять различные формы, методы и средства гимнастики во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;

- оценивать качество выполнения отдельных упражнений и эффективность учебно-тренировочных занятий гимнастикой в целом;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения учебно-тренировочных занятий гимнастикой с использованием инструментальных методик;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую помощь на учебно-тренировочных занятиях по гимнастике;
- формировать физическую активность детей и взрослых, здоровый стиль жизни на основе потребности заниматься гимнастическими упражнениями;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных занятий видами гимнастики с лицами различного возраста;
- пользоваться гимнастической терминологией (профессиональным языком) в процессе учебно-тренировочных занятий, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работой, корректно выражать, аргументировать и обосновывать выдвинутые положения;
- овладевать новыми видами гимнастики в процессе самообразования и самосовершенствования;
- использовать средства нетрадиционных видов гимнастики на учебно-тренировочных занятиях;
- применять навыки рационального использования учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальные средства, компьютерную технику, тренажерные устройства и специальную аппаратуру в процессе учебно-тренировочных занятий различными видами гимнастики;
- применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении гимнастических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять методы врачебно – педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемым гимнастическим упражнениям, в развитии двигательных способностей и находить методику их устранения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- основные этапы развития гимнастики;
- эстетические, нравственные и духовные ценности гимнастики;
- дидактические закономерности в преподавании гимнастики;
- методику подготовки гимнастов;
- возрастно-половые закономерности развития двигательных способностей и формирование двигательных навыков при учебно-тренировочных занятиях гимнастикой;

- методы и организацию комплексного контроля при учебно-тренировочных занятиях гимнастикой;
- методы организации и проведения НИР;
- основы методической деятельности в сфере гимнастики;
- о факторах риска и основных методах профилактики травматизма в процессе учебно-тренировочных занятий гимнастикой.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ООП СПО по направлению подготовки *44.02.03 Педагогика дополнительного образования: профессиональных (ПК)*:

ПК 1.2. Демонстрировать владение общепедагогическими основами преподавания по дополнительным общеобразовательным программам.

ПК 1.3. Определять цель и задачи преподавания по дополнительным общеобразовательным программам.

ПК 1.4. Определять и оценивать результаты педагогической и учебно-познавательной деятельности в процессе преподавания по дополнительным общеобразовательным программам.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 59 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов;
самостоятельной работы обучающегося 2 часа.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	59
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
лекционные занятия	16
лабораторные занятия	
практические занятия	32
контрольные работы	
курсовая работа	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
ИАТТ	9
<i>Промежуточная аттестация в форме: экзамен третий семестр</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК. 01.03 Подготовка педагога дополнительного образования к реализации дополнительной общеобразовательной программы (Гимнастика)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Общие основы теории и методики гимнастики		22	
Тема 1.1. Гимнастика в системе физкультурно-оздоровительной деятельности	Содержание учебного материала		1
	1	Предмет и задачи гимнастики. Место гимнастики в системе физического воспитания и ее значение для человека. Основные средства и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Гимнастика как учебная и научная дисциплина. Требования к преподавателю по гимнастике.	1
Тема 1.2. История развития гимнастики	Содержание учебного материала		1
	1	Возникновение и развитие гимнастики. Развитие гимнастики в СССР. Развитие гимнастики в России. Развитие гимнастики в России после 1917 года по настоящее время.	1
Тема 1.3. Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование.	Содержание учебного материала		1
	1	Основные требования к физкультурным залам, гимнастическим площадкам и их оборудованию.	1
Тема 1.4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	Содержание учебного материала		1
	1	Предупреждение травматизма при обучении гимнастическим упражнениям. Причины возникновения травм. Виды травм и правила оказания первой помощи. Профилактика травматизма. Виды страховки и помощи, методика обучения страховке и помощи. Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах и в упражнениях.	1
Тема 1.5. Гимнастическая терминология	Содержание учебного материала		2
	1	Гимнастическая терминология, ее значение и краткая история развития. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила и формы записи упражнений. Способы образования терминов. Терминология и правила записи различных видов гимнастических упражнений. Словарь терминов.	2

Тема 1.6. Основы обучения гимнастическим упражнениям	Содержание учебного материала		2	123
	1	Методическая и теоретическая основа обучения. Индивидуальный и личностный подход к обучению гимнастическим упражнениям. Знания, умения и навыки при обучении упражнениям. Реализация принципов дидактики. Этапы обучения. Методы, приемы и условия обучения. Воспитание занимающихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям.	2	
	Практические занятия		14	123
	1	Строевые упражнения. Основные понятия строя, строевые приемы. Построения и перестроения в шеренге, в колонне. Основные передвижения (фигурная маршировка). Размыкания и смыкания в строю.	5	
	2	Общеразвивающие упражнения. Положения рук, ног, туловища и головы. Основные группы положений рук и ног, движения ими. Методика обучения общеразвивающим упражнениям (на месте и в движении). Методика обучения упражнениям в парах.	5	
	3	Прикладные упражнения. Способы переползания и лазанья. Способы переноски груза (одним одного, двумя одного). Способы перелезания. Упражнения в равновесии. Прыжки (неопорные). Ходьба, бег. Упражнения в метании и ловле мяча.	2	
4	Упражнения на осанку. Значение упражнений на осанку. Упражнения у вертикальной плоскости. Упражнения с предметами на голове.	1		
5	Танцевальные упражнения. Танцевальные шаги. Танцевальные композиции.	1		
Раздел 2. Методика организации и проведения занятий по гимнастике			26	123
Тема 2.1. Организация и проведение соревнований по гимнастике	Содержание учебного материала		2	123
	1	Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Положения о соревнованиях, заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа и порядок выступления в квалификационных, командных и личных соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Состав судейской коллегии. Оценка упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок. Методика и техника судейства. Особенности проведения	2	
Тема 2.2. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике	Содержание учебного материала		2	123
	1	Значение планирования. Основные документы планирования. Характеристика документов планирования.	2	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала		2	123

Организация, содержание и проведение учебно-тренировочных занятий.	1	Задачи обучения гимнастики в спортивной школе. Организация учебно-тренировочного процесса. Особенности тренировочного занятия гимнастики в спортивной школе. Плотность тренировочного занятия и приемы регулирования нагрузки. Подготовка тренера к тренировочному занятию. Планирование учебного материала. Внеклассные формы занятий гимнастикой.	2	
	Практические занятия		8	123
	1	Прыжки опорные. Прыжки начальной подготовки. Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Прыжок углом. Прыжок боком.	2	
	2	Акробатические упражнения. Группировки, перекаты, кувырок вперед, длинный кувырок вперед, кувырок вперед прыжком. кувырок назад через плечо, кувырок назад через плечо, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, «мост», переворот в сторону, шпагаты.	2	
	3	Проведение учебно-тренировочного занятия по гимнастике. Составление плана-конспекта занятия. Методика проведения урока по гимнастике.	4	
	Самостоятельная работа		2	123
Тема 2.4. Формы и методика занятий с различным контингентом	Содержание учебного материала		2	123
	1	Основные формы занятий гимнастикой. Методика проведения занятий с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. Методика проведения занятий с женщинами. Занятия по гимнастике с лицами среднего и старшего возраста. Гимнастика на производстве.	2	
Тема 2.5. Упражнения на снарядах	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		10	123
	1	Вольные упражнения. Характеристика упражнений. Содержание вольных упражнений, композиция вольных упражнений, методика обучения вольным упражнениям.	2	
	2	Упражнения на брусках. Методика обучения и техника выполнения упражнений на брусках (упоры, размахивания, седы, стойки, кувырки, подъемы, соскоки, опускания).	2	
	3	Упражнения на перекладине. Методика обучения и техника выполнения упражнений на перекладине (висы, упоры, подъемы, вскоки, обороты, размахивания, соскоки, повороты, перемахи).	2	
4	Упражнения на брусках разной высоты. Методика обучения и техника выполнения упражнений на брусках разной высоты (висы, упоры, подъемы, размахивания, опускания, спады, седы, соскоки, перемахи).	2		

	5	Упражнения на бревне. Методика обучения и техника выполнения упражнений на бревне. Вскоки. Седы. Повороты. Равновесия. Прыжки. Соскоки. Шаги. Полушпагат. Ходьба (ее виды).	2	
	Промежуточная аттестация		9	
Всего:			59	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, тренажёрного зала.

Оборудование спортивного зала:

- комплект гимнастических снарядов: мелкий инвентарь: набивные мячи, гантели, скакалки, обручи;
- поролоновые маты;
- батут, тренажерные устройства;
- магнезия, нетрадиционное оборудование.

Технические средства обучения: интерактивная доска, экран, проектор, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Черкасов, И.Ф. Гимнастика для студентов: учебное пособие / И.Ф. Черкасов, В.А. Громов, С.А. Айткулов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2023. – 163 с. – ISBN 978-5-907611-84-9. – Текст: непосредственный.
2. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с. - ISBN 5-7695-1197-4. – Текст: непосредственный.

Дополнительные источники:

1. Лебедихина, Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: [учеб. пособие] / Т.М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т, Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017.-112 с.- ISBN 978-5-7996-2054-7.- Текст : электронный

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
2. Образовательная платформа Юрайт. Режим доступа :<https://urait.ru/>(дата обращения: 21.05.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные этапы развития гимнастики; - эстетические, нравственные и духовные ценности гимнастики; - дидактические закономерности в преподавании гимнастики; - методику подготовки гимнастов; - возрастно-половые закономерности развития двигательных способностей и формирование двигательных навыков при учебно-тренировочных занятиях гимнастикой; - методы и организацию комплексного контроля при учебно-тренировочных занятиях гимнастикой; - методы организации и проведения НИР; - основы методической деятельности в сфере гимнастики; - о факторах риска и основных методах профилактики травматизма в процессе учебно-тренировочных занятий гимнастикой. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать конкретные задачи проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике с разными группами населения, подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; - применять различные формы, методы и средства гимнастики во взаимодействии с субъектами образовательного процесса; 	<p>ПК 1.1. ПК 1.3. ПК 1.6.</p>	<p>Фронтальный опрос. Проверка домашних заданий (проведение упражнений).</p> <p>Комплект заданий для тестирования</p> <p>Задания для контрольной работы</p> <p>Задания для практической работы</p> <p>Составление конспектов упражнений и комбинаций на снарядах.</p>

- оценивать качество выполнения отдельных упражнений и эффективность учебно-тренировочных занятий гимнастикой в целом;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения учебно-тренировочных занятий гимнастикой с использованием инструментальных методик;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую помощь на учебно-тренировочных занятиях по гимнастике;
- формировать физическую активность детей и взрослых, здоровый стиль жизни на основе потребности заниматься гимнастическими упражнениями;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных занятий видами гимнастики с лицами различного возраста;
- пользоваться гимнастической терминологией (профессиональным языком) в процессе учебно-тренировочных занятий, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работой, корректно выражать, аргументировать и обосновывать выдвинутые положения;
- овладевать новыми видами гимнастики в процессе

самообразования и
самосовершенствования;

- использовать средства
нетрадиционных видов
гимнастики на учебно-
тренировочных занятиях;

- применять навыки
рационального использования
учебного и лабораторного
оборудования, аудиовизуальные
средства, компьютерную
технику, тренажерные
устройства и специальную
аппаратуру в процессе учебно-
тренировочных занятий
различными видами
гимнастики;

- применять средства и методы
формирования здорового образа
жизни на основе потребности в
физической активности и
регулярном применении
гимнастических упражнений,
гигиенических и природных
факторов с целью
оздоровления и физического
совершенствования обучаемых;

- применять методы врачебно –
педагогического контроля в
конкретных ситуациях
профессиональной
деятельности;

- определять причины ошибок
в процессе освоения обучаемым
гимнастическим упражнениям,
в развитии двигательных
способностей и находить
методику их устранения.

иметь практический опыт:

- планировать, проводить и
анализировать занятия по
гимнастике;

- использовать гимнастическую
терминологию;

- применять приемы страховки и

самостраховки при выполнении физических упражнений; - использовать оборудование и инвентарь для занятий соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; - основы судейства по гимнастике.		
--	--	--